

PREVENIREA DIFERITELOR AFECȚIUNI DE SĂNĂTATE



Un stil de viață sănătos se formează în copilărie și include alimentația sănătoasă, practicarea exercițiilor fizice, evitarea substanțelor dăunătoare, odihna.



ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Pentru o alimentație echilibrată un copil are nevoie de cereale și cartofi, fructe și legume, proteine (se găsesc în carne, pește, produse lactate, ouă, nuci, semințe, fasole).

Dacă copilul va consuma aceste alimente în proporții aproximativ egale, ar trebui să primească nutrienții esențiali pentru o sănătate bună.



EXERCIȚIILE FIZICE

Aerul proaspăt și exercițiile fizice pot face o mare diferență în starea de sănătate a copiilor. Un aer viciat, recirculat, poate fi un pericol pentru sistemului imunitar al copilului.

Plimbările, joaca în aer liber și alergatul sunt un stimulator imunitar excelent.



FUMATUL PASIV

Copiii sunt mult mai sensibili decât adulții la efectele fumatului pasiv din cauza imaturității plămânilor și a ratei mai mari de respirație – de exemplu, un sugar are o rată de respirație de 30-45 de respirații pe minut, un copil, între 20-30 respirații pe minut, în timp ce un adult are o rată de respirație de 12-18 respirații pe minut. În plus, sugarii și copiii nu sunt capabili să evite expunerea la fumatul pasiv și au nevoie de protecția părinților.



ODIHNA

Somnul este deosebit de important pentru copii. Somnul ajută corpul să crească și să se odihnească, pentru a funcționa mai bine.

Copiii au parte de o viață foarte activă. Merg la școală, au grijă de animalele de companie, merg cu părinții sau cu bunicii în parc, aleargă împreună cu prietenii, joacă fotbal sau volei, își fac temele, se joacă, etc. Și fac asta în fiecare zi. Evident, seara, corpul lor are nevoie de odihnă. Iar somnul îi ajută să se odihnească și să se pregătească pentru activitățile din ziua următoare. Somnul îi ajută să crească mari și puternici!

